

## ⑤ (イ) 花粉症 はじめに

近年、花粉症の患者数は年々急増し、今や全国で 2,000 人と推定されています。原因となる花粉としては、春先に飛ぶスギ花粉が最も多く、全体の約 80% を占めていると言われています。花粉症はアレルギー疾患なので、早期に肝炎に治すことは難しく、日常生活に大きな支障をきたします。しかし、花粉を回避しながら薬剤を上手に用いて治療を行えば、花粉症をコントロールすることができます。



花粉症とはどんな病気？



花粉症とは花粉（アレルゲン）によるアレルギーのことで、症状は主に目と鼻に現れます。

★花粉症の原因は花粉

花粉症の原因は花粉（アレルゲン）です。花粉が目や鼻の粘膜に接触することでアレルギー症状が現れます。毎年、樹木や草花の花粉が舞う季節に繰り返し起こります。目のアレルギーの代表は花粉性結膜炎で、急性アレルギー性結膜炎とも呼ばれています。花粉によってスギ花粉性結膜炎、イネ科・キク科花粉性結膜炎などに分類されています。



花粉症はどんな症状が出るの？



まず目のまわりがかゆくなり、まぶたがはれぼったくなり、結膜がはれます。重症になると結膜に浮腫（ふしゅ）（外から目が見えないくらいにはれた状態）が生じます。

花粉症の3大症状は…

鼻の場合：くしゃみ、鼻水、鼻づまり

目の場合：目のかゆみ、充血、涙が出る

かゆいのでこすったり、かいたりするとさらに悪化し、結膜（けつまく）や角膜（かくまく）を傷つけ、目がゴロゴロしたり、かすんだり、まぶしく感じたり、痛みが出たりします。ときには多量の涙がどっと出ることもあります。この他、のど、気管支、胃腸にも様々な症状が現われ、全身の倦怠感や発熱を起こす場合もあります。

★アレルギー多発地帯まぶたは眼球をおおって、外からのいろいろな刺激から目を保護しています。「アカンペー」で見えるまぶたの裏側から角膜（黒目）のふちまでおおっているのが結膜（白目）です。結膜は、涙と結膜から分泌される脂様（しよう）の物質でいつもぬれていて、角膜が乾いて傷つきやすくなるのを防ぎ、眼球の動きをなめらかにするという重要な役割をはたしています。ところが、いつもぬれているので花粉がくっつきやすく、アレルギー反応の多発地帯となっています。



## 花粉症はどうして起こるの？



花粉症はアレルギー反応によって起こります。その主役は花粉（アレルゲン）と抗体です。

★免疫とアレルギーは外部の異物（たとえば細菌やウイルス）や、異常な細胞（ガンの原因になることもある）が発生したときに体の中に抗体を作り、異物や異常細胞を排除する免疫（めんえき）という機能をもっています。免疫は本来、生体にとってプラスの働きをするはずなのに、時と場合によってはマイナスの働きをして病気を起こし、ヒトを苦しめます。これがアレルギーです。抗体の1つであるIgE抗体（アイジーイーこうたい）は、普通のヒトには全く害のない花粉などに対して過敏に反応し、アレルギーを起こす悪役として有名になりました。IgE抗体を多く作り出す体質のヒトがアトピー体質、あるいはアレルギー体質と呼ばれます。

★ヒスタミンとアレルギー症状まず花粉（アレルゲン）が結膜にくっつくと、IgE抗体が作り出されます。侵入したアレルゲンと作り出されたIgE抗体とが反応してヒスタミンなどの化学伝達物質を吐き出し、アレルギー症状を引き起こします。ヒスタミンは、結膜表面に存在する神経を刺激してかゆみを引き起こします。さらに血管に作用して血管壁をゆるめ、血液中の水分や白血球を血管の外へ滲（し）み出させてしまいます。滲み出した白血球によってまぶたのはれ、結膜の浮腫が生じます。アレルギー体質のヒトは普通のヒトに比べ、ヒスタミンに対してはるかに敏感だといわれています。



## 花粉症の原因となる植物と、花粉が舞い飛ぶ時期は？



花粉は、風によって飛ばされ、花粉症の原因となります。代表的植物はスギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギなどです。

★花粉が舞い飛ぶ花粉症の原因となる植物は約60種類といわれますが、風によって花粉が運ばれるという共通点があります。日本は南北に細長く、土地によって花粉症の原因植物は異なり、花粉の飛散時期（ひさんじき）が異なります。また同じ植物でも北と南の地方では飛散時期が異なります。

★花粉の飛散時期詳細は [環境省花粉情報サイト](#) に掲載されています。興味のある方はぜひご覧ください。

★花粉が多く飛散しやすい時は？

- ①晴れまたはくもりの日
- ②最高気温が高い日
- ③湿度が低い日
- ④やや強い風が吹き、その後北西に変化した時
- ⑤雨の日の翌日

★1日の中で花粉が飛散しやすい時間帯：13時～15時頃（地域や天候、日によって変化する）

★代表的な原因植物は大きく樹木と草花に分けられます。現在の日本の人口の約10～20%がスギ花粉症にかかっているといわれ、目の症状はスギ花粉症の約95%にみられるといわれます。花粉は日本列島の南方で2月上旬から飛散しはじめ、気温の上昇とともに次第に北上して4月の中旬まで続きます。

★初期療法を始めよう！花粉症が悪化してから治療を始めると、お薬は効きづらく、症状もなかなか改善しません。最近では、花粉が飛散する2週間くらい前から薬物療法を始める初期療法という方法が推奨されています（メディエーター遊離抑制薬）。症状が現われる時期を遅らせる、症状を軽くする、症状がみられる時期を短くする、薬剤の使用を少なくできるなど、多くのメリットがありますので、早めに専門医を受診しましょう。



花粉症の薬物治療はどうするの？



まず目のかゆみなどの症状を抑えます。

花粉症の症状が出たら、悪化しないように対症療法をきちんと行います。対症療法に用いる薬剤としては、抗アレルギー薬のヒスタミン H1 拮抗薬とメディエーター遊離抑制薬、副腎皮質ステロイド薬などがあります。これらを医師の指示に従って点眼または内服します。

- ① 抗アレルギー薬（メディエーター遊離抑制薬）肥満細胞からアレルギー症状を起こす物質（ヒスタミン）が出ないようにする作用があり、効果が現れるまでに 2 週間くらいかかります。そのため、花粉が飛散する 2 週間くらい前から点眼を開始し、飛散期間中の症状を軽減するという治療法によく使われています。
- ② アレルギー薬（ヒスタミン H1 受容体拮抗薬）血管や神経の受容体にヒスタミンがくっつかないようにブロックし、目のかゆみや充血などが出ないようにします。①より早い効果が期待でき、主にかゆみのある時に処方されます。※ 1 剤で①と②の両方の働きをする点眼薬もあります。
- ③ 副腎皮質ステロイド薬①と②の点眼薬で効果が見られない時や重症例で使用します。薬の効果という点だけ考えると、ステロイドは非常に強力な症状の改善効果を示します。花粉症だけでなくアトピー性皮膚炎、気管支喘息、さらにリウマチなどにも使われている薬です。ところが効果の反面、副作用も強いので長期間使っていると副作用によって様々な異常が現われる場合もありますので、必ず専門医の指示を守って点眼し、使用期間中は定期的に眼科専門医を受診しましょう。



点眼治療をしても目がかゆい時は、何か良い方法がありますか？



目を「冷やす」とかゆみが和らぎます。

目がかゆいからといって、何度もこすったり、強く叩くと、目を傷つけてしまい、花粉症とは異なる病気になってしまう可能性があります。目に優しく、かゆみに対処しましょう。

- ①冷たいタオルで目を冷やす。
- ②タオルを巻いた保冷剤で目を冷やす。
- ③点眼液をつける前に、人工涙液などで花粉を洗い流す。  
(開封したら 1 本を使い切る、防腐剤の入った人工涙液は避ける)
- ④水道水での洗眼は避ける。
- ⑤市販の目洗浄カップ液での洗眼は避ける。  
(まつげや目のまわりの汚れ、付着した花粉が目の中に入る、多くは防腐剤入り)



生活上どんなことに注意したら花粉症の症状を減らせますか？



花粉が飛ぶ季節に入ったら花粉からなるべく遠ざかるようこころがけましょう。

★花粉は振り払おう！

花粉の飛散時期には花粉から遠ざかることが第1です。現実には花粉の完全シャットアウトは不可能なので、次の「生活上の注意点」に留意して、医師の指示に従いましょう。

★生活上の注意点

★外出する時

- ①マスク（内側にガーゼを重ねたり、ガーゼを水で湿らせ固く絞りマスクの内側にはさむと効果的）、眼鏡（ゴーグル型がおすすめ）、帽子（つばの広いものが良い）、マフラーを着用して花粉を遠ざけましょう。
- ②花粉がくっつきやすいウールなどの衣服を避ける。
- ③玄関に入る前に外で、衣服や髪にくっついた花粉をはらう。（花粉を家の中に持ち込まない）
- ④帰宅後はうがい、手洗い、洗顔、洗髪を行う

★外出しない時

- ①窓やドアから花粉が入らないように、開けっ放しにしない。
- ②こまめに掃除する。（掃除機や空気清浄機のフィルターは花粉やダニの除去を考慮したものが良い）
- ③洗濯物や寝具を外に干さない。（衣類・布団乾燥機を活用する）

★日常生活

- ①ファストフードや加工食品の摂りすぎに注意し、バランスのとれた食生活に改善する。
- ②たばこやお酒、刺激性の強い香辛料などの摂取は控え目にする。
- ③皮膚を鍛え、ストレスをなくすよう心がける。

★コンタクトレンズを使用している人への注意点  
コンタクトレンズを装用すると、レンズにより涙の循環が悪くなり、花粉が目の中に残りやすくなります。また、適切なレンズケアが行われていない場合、レンズが汚れ、花粉などが付着しやすくなります。そのため、

- ①花粉が飛散している間は、コンタクトレンズの装用はなるべくやめ、眼鏡を使用することが望ましい。眼鏡は目に対する刺激が少ないだけでなく、花粉が目に入るのを防ぐ効果がある。
  - ②目のかゆみや充血などの症状がある方で、コンタクトレンズをどうしても使用したい場合は、必ず眼科専門医に相談しましょう。
  - ③どうしてもコンタクトレンズを装用する必要がある場合は、1日使い捨てコンタクトレンズを使用する。（前日の花粉が付着していない新しいレンズを使用することにより、花粉の目への影響を最小限に抑える）
  - ④防腐剤が入っている点眼薬は、コンタクトレンズを外してから点眼する。
  - ⑤防腐剤がレンズに付着する可能性があるため、点眼して10分以上経過してから装用する。
- 初期治療と日常生活の注意が花粉症対策に有効です。

資料参照

『参天製薬株の「花粉症のはなし」』

『日本アルコン株・協和発酵工業株の「冬～春にめがかゆいみなさまへ」』

『日本アルコン株・協和発酵工業株の「アレルギー性結膜炎で目のかゆみが治りにくいみなさまへ」』を引用させて頂きました。